

Klinik am Stadthafen



zentegra

Rehabilitation und Integration

Zeit für mich

Ambulante psychosomatische
Rehabilitation



Herzlich willkommen in der Klinik am Stadthafen!

Sie haben vielfältige Beschwerden, aber es konnte Ihnen nicht geholfen werden? Ihre Erkrankung könnte durch eine dauerhafte seelische Belastung verursacht sein.

Durch den Einfluss der Seele auf den Körper kann es zu einem Krankheitsgefühl kommen, für das es keine eindeutige organische Ursache gibt; auch können organische Probleme durch den seelischen Einfluss verstärkt werden. Die körperlichen Symptome können sehr unterschiedlich sein: So leiden Patienten z. B. unter Magen-Darmbeschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen, Ohrgeräuschen, schneller Ermüdbarkeit und Erschöpfung oder Herzrasen, Unruhe und Schwitzen. Auch Niedergeschlagenheit, Depressionen und Ängste können Ausdruck eines psychosomatischen Leidens sein. Oftmals fällt es Betroffenen schwer, ihren Alltag zu bewältigen sowie Zuversicht zu finden, und manchmal kann sogar die Erwerbsfähigkeit gefährdet sein.

Die Klinik am Stadthafen bietet bei psychosomatischen Erkrankungen aller Formen und Stadien nachhaltige Therapien an. Durch ausführliche Anamnese der Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation kann häufig ein ursächlicher Zusammenhang mit den Beschwerden hergestellt werden. Dann können wir mit unserem multiprofessionellen Team ein individuelles therapeutisches Angebot entwickeln.

Da wir eine ambulante Einrichtung sind, kommen unsere Patienten morgens und gehen nachmittags wieder nach Hause. Sie können sich weiterhin um Ihre Angehörige und Ihren Alltag kümmern. Von Vorteil ist, dass Ihre aktuelle Lebenssituation im privaten wie auch beruflichen Lebensumfeld aktiv mit einbezogen werden kann. Als regionale Klinik unterstützen wir Sie bei der Bewältigung Ihrer spezifischen, auch überdauernden Probleme. Im Anschluss begleitet Sie unser therapeutisches Angebot einer psychotherapeutischen Nachsorge für die Dauer von ca. 8 Monaten, dieses ohne Wartezeit auf einen Therapieplatz.

Ihr



Mohamed Al Khaddam
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt zentegra gGmbH



Stress

In einer Stresssituation mobilisiert der Organismus kurzfristig sämtliche Energiereserven, er erhöht Anspannung, Blutdruck, Pulsfrequenz und Atmung. Andere Funktionen wie Immunabwehr, Verdauung und Sexualfunktionen werden reduziert. Die Stressreaktion ermöglicht es, uns schnell auf wechselnde Lebensumstände einzustellen.

Doch bei zu viel oder andauerndem Stress kommt es zur Überlastung und zur Überforderung.

Therapeutische Hilfen bei Stress

Unsere Therapeuten unterstützen Sie dabei, Ihre Stresssituationen zu erkennen und mit geeigneten Verhaltensweisen entgegen zu wirken. Sie erhalten so die Möglichkeit, künftige Überforderungen und den damit verbundenen Handlungsdruck zu überwinden.

Psychische Erschöpfung

Bei einer psychischen Erschöpfung fühlt sich der Patient müde und leer. Aufgaben, die sonst engagiert und motiviert bewältigt werden, sind plötzlich gleichgültig, es ist rasch alles zu viel. Psychosomatische Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen stellen sich ein. Die Anfälligkeit für Infektionen wächst. Im Alltag fühlt man sich überfordert. Es geht um das Durchhalten.



Therapeutische Hilfen bei psychischer Erschöpfung

Unsere Therapie zielt darauf ab, gemeinsam mit Ihnen die Ursachen für Ihre Erschöpfung herauszufinden und Strategien zu Ihrer Ausgeglichenheit zu erarbeiten. Sie lernen, wieder innerlich loslassen zu können.



Körperliche Beschwerden

Rücken- und Kopfschmerzen, Migräne, Schweißausbrüche, chronische Müdigkeit, Kreislaufstörungen, Herzerassen und Muskelverspannungen können ihren Grund in unverarbeiteten Erlebnissen, seelischen Verletzungen oder erlittenen Verlusten haben. Diese Beschwerden entwickeln sich häufig selbst zu einem akuten Stressfaktor.

Therapeutische Hilfen bei körperlichen Beschwerden

Wir unterstützen Sie bei der Linderung Ihrer Beschwerden und der Bewältigung damit verbundener Stresssymptome. Dazu setzen wir körperbezogene Anwendungen ein und leiten Sie zu Entspannung und gesunder Lebensführung an, ergänzend zu oder anstelle einer medikamentösen Therapie.

Ambulante Rehabilitation in der Klinik am Stadthafen

- Die ambulante Rehabilitation findet tagsüber von Montag bis Freitag, entsprechend Ihres individuellen Therapieplans statt.
- Der Arbeitgeber hat die Pflicht, Sie für die Dauer der ambulanten Rehabilitation freizustellen.
- Im Anschluss haben Sie Anspruch auf unsere psychotherapeutisch orientierte Nachsorge (25 Gruppentherapien im Umfang von je 1,5 Stunden).

Reha-Infoservice für Patienten

Wir unterstützen Sie bei der Beantragung Ihrer Rehabilitation bei der Renten- oder Krankenversicherung.

Vereinbaren Sie einen Termin!

Frau Jutta Thormählen, Tel. 0441 / 36 139 920

Unser Leistungsspektrum

Psychotherapeutische Angebote

Zur Behandlung von psychosomatischen Störungen, die auf Stress zurückgehen



- Gruppen- und Einzeltherapien (verhaltenstherapeutisch, psychodynamisch, soziotherapeutisch)
- Thematische Gruppen: Angst, Depressionen, soziale Kompetenzen, Essstörungen, somatoforme Störungen
- Beruflich orientierte Gruppen: Wiedereinstieg in den Beruf, Training zur Problemlösung im Beruf

Angebote der Sport- und Bewegungstherapie

Zur Förderung des seelischen Wohlbefindens, der Körperwahrnehmung und der Kondition



- Ausdauertraining an Sportgeräten: Fahrradfahren, Rudern, Crosstrainer und Nordic Walking
- Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte
- Koordinationstraining
- Sport- und Bewegungstherapie

Alle Sport- und Bewegungstherapien basieren auf sport- und physiotherapeutischen Grundlagen.

Angebote zur Entspannung und Lebensführung

Zur Prävention und zur besseren Gestaltung des Alltags



- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- Patientenschulungen
- Erprobungen in einem beruflichen Umfeld

Alle Therapien stellen wir je nach Bedarf zu einem individuellen Behandlungsplan zusammen.



Lernen Sie uns kennen!

Infoveranstaltung

1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr

Anmeldung bei Frau Sylvia Mönke-Liebig

Tel. 0441 972132-81

Impressum

zentegra Klinik am Stadthafen
Alter Stadthafen 6, 26122 Oldenburg
Tel 0441 972132-11, Fax 0441 972132-82
klinik.psychosomatik@zentegra.de
www.klinik-stadthafen.de

zentegra, eine Gesellschaft der Stiftung pro mente Oldenburg

V.i.S.d.P.
Rüdiger Bangen, Psychologischer Psychotherapeut
Geschäftsführer zentegra gmbH

Redaktion/Gestaltung
we care communications GmbH, Hamburg
www.wecare-communications.com

März 2019